



Schwarze Piraten- Flotte "Banane"

Zutaten

- 250 g Speisequark, 20% Fett i.Tr.
- 2 EL Milch, 1,5% Fett
- 1 large Vanillinzucker
- 600 g Bananen
- 600 g Mango, reif

Zubereitung

1. Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze (Umluft 195°C) vorheizen.
2. Speisequark mit Milch und Vanillinzucker glatt rühren.
3. Bananen ungeschält waschen und trockentupfen. Auf den Rost legen und ca. 10 Min. backen. Nach ca. 5 Min. wenden. Die Bananen sind fertig, wenn sie rundherum schwarz sind.
4. Für die Segel: Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen. 6 dünne Scheiben aus dem Fruchtfleisch schneiden und beiseite legen. Das übrige Mango-Fruchtfleisch würfeln und unter die Quarkmasse rühren.
5. Die heißen Bananen auf Tellern anrichten, in der Mitte längst aufschlitzen und die Schale nach außen drücken. Die Quarkmischung hineinfüllen. Die Mangoscheiben wie ein Segel auf Holzspießchen stecken und als Segel an den Bananen-Schiffchen befestigen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	35 g
Energie	201 kcal
Fett	3 g
Protein	7 g

🕒 22 Minuten

⊕ 6 Stück